

MARIHUANA

Natural, pero no inofensiva

- El consumo de la marihuana contribuye a los problemas de salud
- Es cuatro veces más potente que la década de 1980
- Es riesgosa, sin importar el método de consumo, incluyendo fumarla, vaporizarla e ingerirla (alimentos que contengan marihuana)
- El consumo fuerte en adultos jóvenes puede causarle daños duraderos al cerebro y reducir la inteligencia
- La marihuana puede empeorar directamente los síntomas de ansiedad, depresión y esquizofrenia

La marihuana puede ser adictiva

- La marihuana puede llevar a la adicción, tal como sucede con otras drogas
- 4,5 millones de personas en EUA están adictas
- Las probabilidades de sufrir adicción han aumentado:
 - 17 % de los adolescentes que la consumen quedarán adictos
 - 25-50 % de las personas que la consumen diariamente quedarán adictas
- El síndrome de abstinencia incluye deseos intensos, problemas para dormir, ansiedad, pérdida del apetito

Sugerencias para reducir el consumo

Piense en cambiar.

- ¿Por qué consume marihuana? ¿Qué es lo que le gusta de ella?
- ¿Por qué desea reducir o suspender el consumo?

Planifique el cambio que desea.

- Fíjese una meta y una fecha para la cual desea cambiar sus hábitos de consumo. Que sea realista.
- Comparta su plan con personas de su confianza y pídale apoyo.

Actúe conforme a su decisión.

- *Distráigase y haga algo.* Prepare una lista de actividades que le entretengan sin relación con el consumo y que le mantengan ocupado.
- *Postergue.* Haga una pausa y medite antes de consumir. Espere 15 minutos soportando el antojo, y la ola del deseo podría pasar.
- *Planifique.* Evite las situaciones de riesgo y las personas que consumen.

Tenga un plan de respaldo

- Si no la logrado su meta aún, eso está bien.
- Considere la situación en la que consumió marihuana y piense cómo podría cambiar para la próxima.
- Examine su plan y vea si necesita modificarlo.

El consumo de la marihuana perjudica la capacidad de conducir

- Duplica el riesgo de que un conductor sufra un accidente
- El consumo junto con alcohol aumenta el riesgo

Legal no significa más seguro

- La marihuana no ha sido aprobada por la FDA
- La marihuana podría contener agentes químicos que ayudan a un grupo de enfermedades o síntomas
- Hay carencia de evidencia clínica que sustente los beneficios
- Los beneficios no sobrepasan los riesgos de salud

La marihuana y el embarazo

- El consumo de marihuana durante el embarazo afecta el desarrollo del bebé
- Los riesgos contra la salud del bebé incluyen bajo peso en nacimiento, nacimiento prematuro, problemas de capacidad de atención, memoria y solución de problemas y bajo cociente intelectual

Consumo de marihuana junto con otras sustancias

- El consumo de marihuana junto con alcohol aumenta el riesgo de sentir náuseas y reacciones de pánico, ansiedad o paranoia
- El consumo de marihuana junto con tabaco aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades y/o cáncer en el sistema respiratorio

Enlaces útiles

<http://easyread.drugabuse.gov/marijuana-effects.php>

<http://www.drugfree.org/drug-guide/marijuana>

Alternativas para relajarse:

Tai Chi para todos los días:

<http://www.everyday-taichi.com/index.html>

Espacio para respirar por 3 minutos:

<http://umurl.us/GUi>

Ejercicios de respiración y meditación:

<http://umurl.us/AMF>

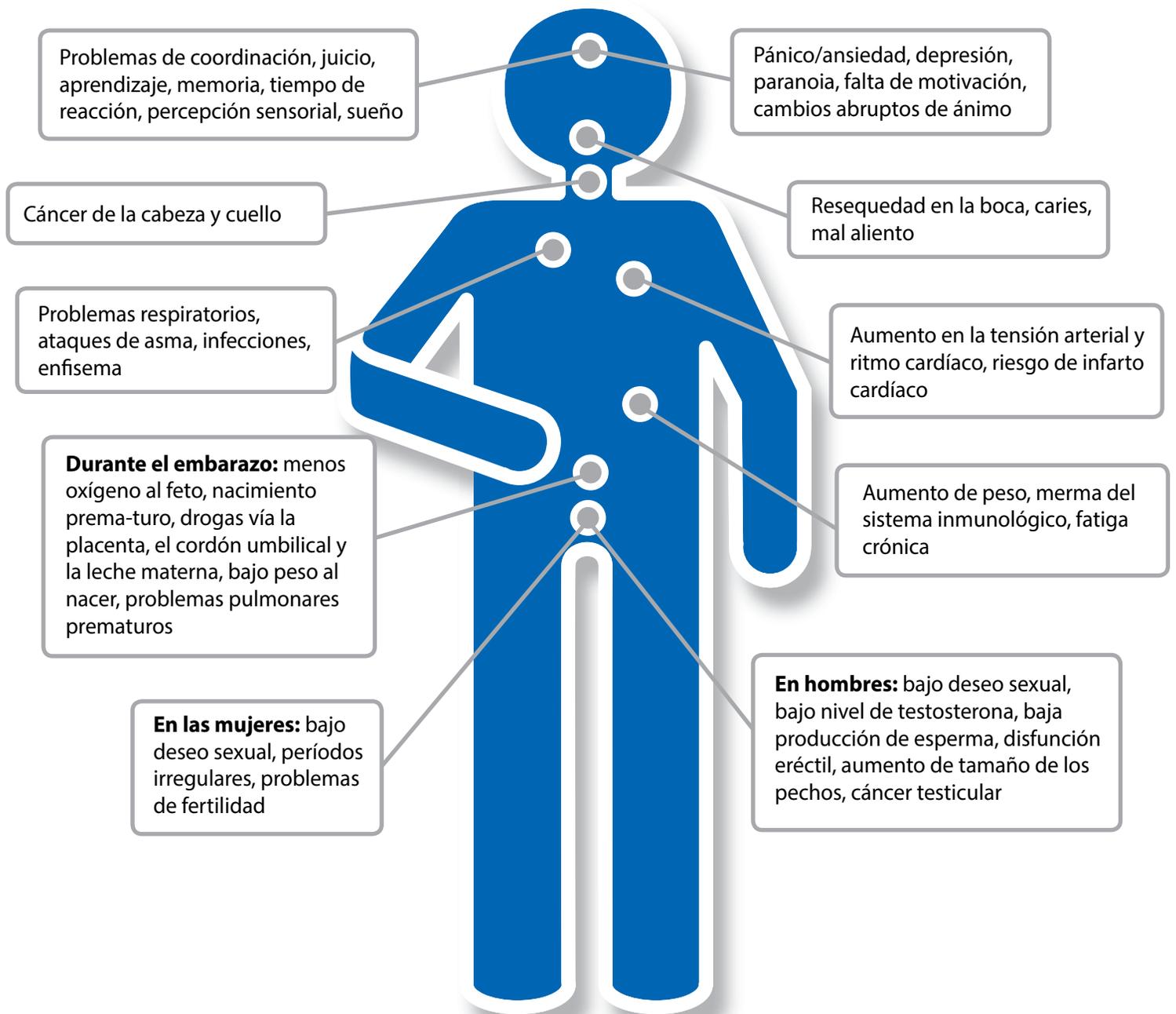
Meditación con exploración corporal:

<http://umurl.us/B0dyScan>

Fuentes: Instituto BNI-ART; Instituto Nacional sobre Abuso de las Drogas, <http://www.drugabuse.gov/publications/infocfacts/marijuana>; Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales, http://www.nami.org/Content/NavigationMenu/Hearts_and_Minds/Smoking_Cessation/Marijuana_and_Mental_Illness.htm; Instituto Contra el Abuso del Alcohol y las Drogas de la Universidad de Washington, <http://learnaboutmarijuana.org/factsheets/tobacco.htm>; Combinación de Cannabis con Alcohol, <http://ncpic.org.au/ncpic/publications/factsheets/article/mixing-cannabis-and-alcohol>; Guía para Reducir y Suspender el Consumo de Cannabis, <http://www.knowcannabis.org.uk/images/KCLargeguide.pdf>

MARIHUANA

Efectos sobre el cuerpo



Mid-America (HHS Region 7)

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



SBIRT
Screening, Brief Intervention,
and Referral to Treatment
for Substance Use

**¡Visite www.sbirt.com
para más recursos!**